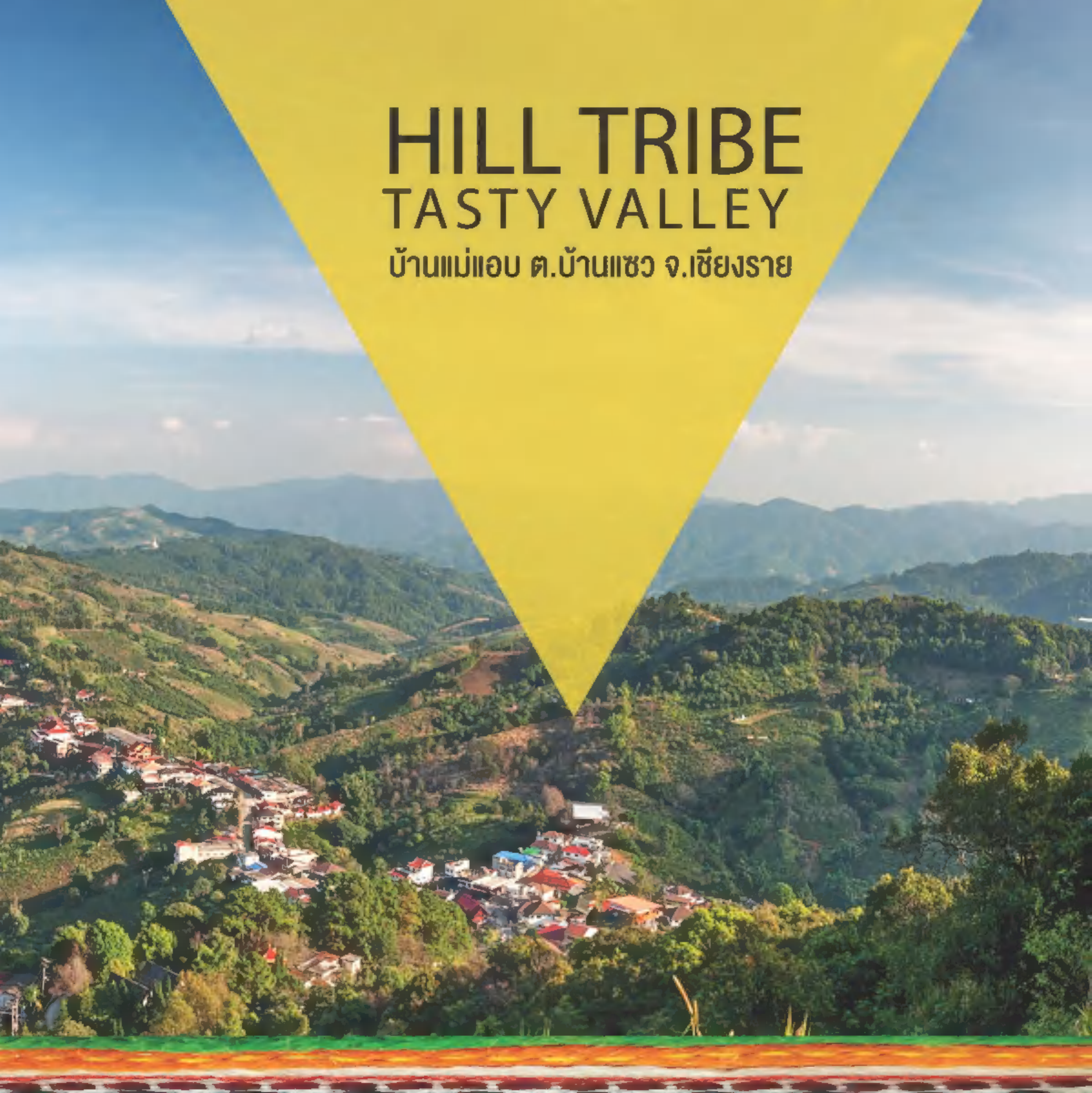


# HILL TRIBE TASTY VALLEY

บ้านแม่เอบ ต.บ้านแซว จ.เชียงราย





เปิดประสบการณ์แบบ  
(ชาว) IVA

5  
เผ่า  
ในหมู่บ้านเดียว

# “ ...สะพานเป้เก็บของ

ออกไปค้นหาประสบการณ์ล้ำค่าแห่งดินแดนเมืองเก่า  
เหนือสุดเขตแผ่นดินสยาม เรียนรู้อารยธรรมแบบ (ชาว) เยาว  
สัมผัสรสชาติเปิดประสบการณ์กับอาหาร (ชาว) เยาว  
ที่บอกเล่าวัฒนธรรม ลงมือลองการละเล่นแบบ (ชาว) เยาว  
พร้อมด้วยการแสดงจาก (ชาว) เยาว  
ที่ล้วนแล้วแต่บอกเล่าเรื่องราววิถีชีวิตของ 5 ชนเผ่า  
ชุมชนแม่เอบ **ต.บ้านแซว จ.เชียงราย..**

”





# หมู่บ้านวีรชน ทหารกล้า บ้านแม่แอบ หมู่บ้านเล็กๆ หลากชนเผ่า

ชาวบ้านที่แม่แอบ อดีตเป็นกองกำลังทหารจีน กองพล 93  
ซึ่งมีความหลากหลายชนเผ่า ระหว่างการอพยพจากจีน  
เข้ามีย่านมาและถอยร่นเข้ามาอยู่ในประเทศไทย  
รัฐบาลไทยได้มอบหมาย ภารกิจต่อสู้จับไล่ผู้ก่อการร้าย  
คอมมิวนิสต์จนสำเร็จ จากนั้นก็ให้ปักหลักตั้งหมู่บ้านชื่อ  
“บ้านแม่แอบ”

โดยมี  
**5**  
ชนเผ่า

ได้แก่ ล่าหู่ อ่างา ไตใหญ่  
ลัวะ หรือละว้า และ จินยูนนาน  
ที่บ้านแม่แอบนี้ มีวิถีชีวิต  
วัฒนธรรมทางการแต่งกาย  
และอาหารการกินที่น่าสนใจ  
เปิดโอกาสให้นักท่องเที่ยว  
สัมผัสอย่างใกล้ชิด





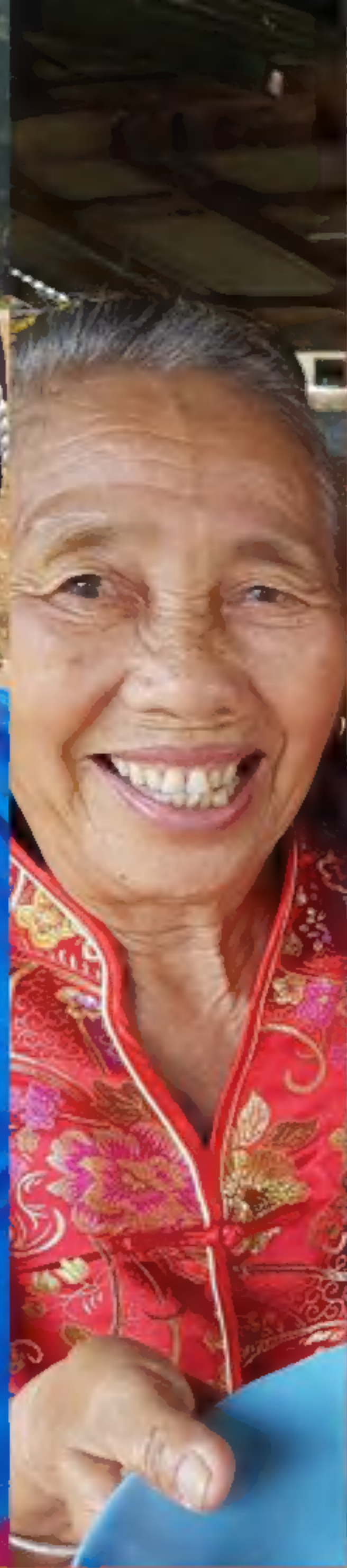
-อาข่า-



-ไตใหญ่-



-ลัวะ-



-จันทุนนาน-



-ลาหู่-



# อาหาร(ชาว)เงา บอกเล่าวัฒนธรรม การแสดง(ชาว)เงา บอกเล่าวิถีชีวิต

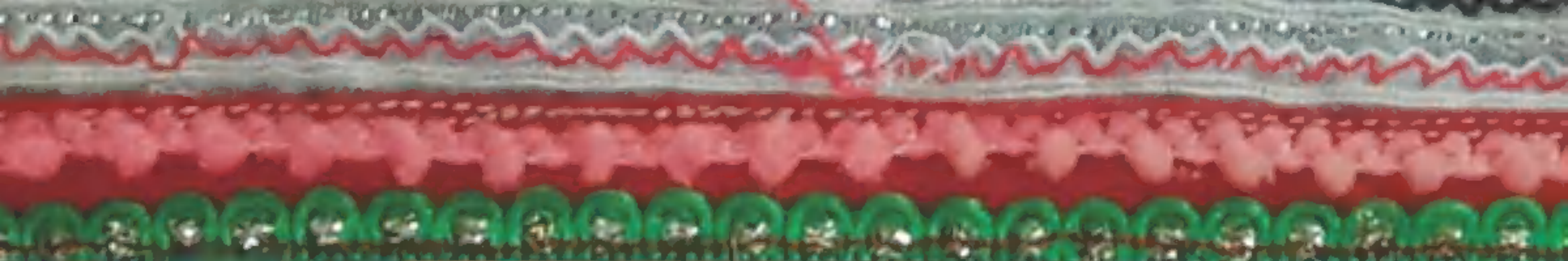
เรื่องราวของ 5 ชนเผ่าแห่งชุมชนแม่เอบ  
ปัจจุบันแต่ละกลุ่มยังคงรักษาประเพณี  
และวัฒนธรรมของตนเองเอาไว้เป็นอย่างดี  
ไม่ว่าจะเป็น วิถีชีวิตความเป็นอยู่บ้านเรือน  
เสื้อผ้าการแต่งกาย ภาษาประจำชนเผ่า  
โดยเฉพาะเรื่องวัฒนธรรมอาหารการกิน  
ที่น่าสนใจ เปิดโอกาสให้นักท่องเที่ยว  
ได้ลิ้มลองรสชาติแปลกใหม่กับ  
อาหาร (ชาว) เงา 5 ชนเผ่าในหมู่บ้านเดียว  
โดยเฉพาะเคล็ดลับความอร่อยและ  
การเลือกใช้วัตถุดิบแต่ละเมนูอาหาร  
ของชนเผ่าที่แตกต่างกัน เป็นการอนุรักษ์  
วัฒนธรรมการกินเพื่อบอกเล่าสานต่อ  
จากรุ่นสู่รุ่น

นอกจากนี้ เมื่อนักท่องเที่ยวมาถึงจะได้รับ  
การต้อนรับที่เต็มไปด้วยมิตรไมตรีของ  
ชาวบ้าน และคำอวยพรอันอบอุ่น ตื่นตาตื่นใจ  
ไปกับการละเล่นพื้นบ้าน และศิลปะการเต้นรำ  
การฟ้อนดาบ ที่หาดูยากแตกต่างกันไป  
ตามวิถีแต่ละชนเผ่า ถ้าประลองเล่นสนุก  
กับคนพื้นถิ่น ผ่านการละเล่น และการแสดง  
ในแบบ (ชาว) เงา ที่จะบอกเล่าเรื่องราว  
วิถีชีวิตชนเผ่าให้เราเข้าใจได้อย่างใกล้ชิด  
แบบไม่ต้องเปิดตำรา

5 ชนเผ่า  
แห่งบ้านแม่เอบ

5 วัฒนธรรม  
ที่แตกต่างในหมู่บ้านเดียว





## ลองตำและลองเต้น กับ ชาวเผ่าลาหู่

1. ลองทำ “ตำข้าวปึก”  
ขนมของชาวลาหู่  
ในงานมงคล

2. “เต้นจะคี”  
สนุกสนานร่วมกัน  
แบบชาวลาหู่

ลองทำ “ตำข้าวปึก” เมนูที่ทำจากข้าวเหนียวนึ่งสุก ตำให้ละเอียดด้วยครกตำแบบภูมิปัญญาพื้นบ้าน แล้วนำไปย่างไฟจนสุกส่งกลิ่นหอม รสชาติหวานๆนุ่มๆเคี้ยวหนึบหนับ อีกหนึ่งความสนุกสนานกับการ “เต้นจะคี” ที่ประยุกต์ทำเต้นรำ เสียนแบบท่าทางของสัตว์ตามธรรมชาติ อย่างลึ่มสิงเกตุ ความพิเศษไม่เหมือนใครอย่างหนึ่งเมื่อผู้หญิงจะเป็นคนตีกลอง อาบ หรือซ้อง ผู้ชายกลับเป็นคนออกมาเต้นรำสลับหน้าที่กัน เต้นด้วยรอยยิ้มที่ไม่เคอะเขิน





## ลองปิ้งและประลองฝีมือ กับ ชนเผ่าไตใหญ่

### 1. ซิมโป ปิงโป “จ้าวแคบ”

ทดลองชิมข้าวเกรียบ  
ของชาวไตใหญ่

### 2. ฝึกปรือวิทยายุทธ์ แบบเจ้าจิ้งหะชาวไตใหญ่ กับการ “เต็นรำดาบ”

เพลิดเพลินกับการปิ้งไปชิมไป กับ “จ้าวแคบ” ที่ผู้มาเยือนหลายคนเอ่ยเป็นเสียงเดียวกันว่ากรอบอร่อยจนหยุดไม่อยู่ ก่อนลองเล่นอีกกิจกรรมที่สนุกไม่แพ้กันกับศิลปะการแสดง “เต็นรำดาบ” หรือ “ฟ้อนดาบ” เวทีประลองวิทยายุทธ์ แบบเจ้าจิ้งหะ สนุกก็ฝึกคึกกับการลองเล่นฟ้อนดาบควบคู่ไปกับการควงดาบที่เรียกเหงื่อได้เป็นอย่างดี





ชิมชุปร้อนๆ  
ก่อนยืดเส้นยืดสาย  
กับ ชนเผ่าอาข่า

1. “เต็นลาวกระตบไม้”  
ตามจังหวะแบบ  
ชาวอาข่า

2. ชิม “ชุปอาข่า”  
โจ๊กร้อนๆ ที่เสิร์ฟใน  
กระบอกไม้ไผ่เก๋ๆ

เอร็ดอร่อยกับ “ชุปอาข่า” ที่หน้าตาเหมือนโจ๊กเสิร์ฟให้ชดร้อน ๆ ในกระบอกไม้ไผ่เก๋ ๆ  
แล้วสามารถอิมเอมความสนุกกับการละเล่น “เต็นลาวกระตบไม้” กิจกรรมสนุก ๆ  
ที่ชวนยืดเส้นยืดสายกับความท้าทายเป็นหมู่คณะเล่นกันครั้งละหลายคน





พืชม้าขาวเภา  
และลูกข่างลือะ  
กับ ชนเผ่าลือะ



ปิดท้ายด้วยเคล็ดลับ  
ความอร่อย  
แบบชนเผ่าจีนยูนนาน



#### 1. ที่เด็ดอยู่ที่ “พืชม้าลือะ”

วิธีทำคล้ายข้าวเกรียบ  
ปากหม้อห่อด้วยน้ำจิ้ม  
และกินกับผักเครื่องเคียง

#### 2. ประชันฝีมือกับเจ้าถิ่น กับการเล่นลูกข่างลือะ

ที่พลาดไม่ได้คือเมนู “พืชม้าลือะ” วิธีทำคล้ายข้าวเกรียบปากหม้อ ห่อด้วยน้ำจิ้ม  
และกินกับผักเครื่องเคียง ให้ฟินกับแบบอัมตองกับอาหาร (เภา) ที่ใคร ๆ  
ก็ชอบ แล้วมาท้าประลอง “ลูกข่างลือะ” ของเล่นพื้นบ้านที่สนุกแบบท้าทาย  
ในการประชันฝีมือกับเจ้าถิ่น หากจะแข่งแบบทีมก็สนุกสนานส์ไม่แพ้กัน

ถูกปากสายขนมหวานกับขนมเค้ก  
และน้ำเต้าหู้ร้อน ๆ ที่มีรสชาติเป็น  
เอกลักษณ์หอมหวานชวนลอง

ลองสัมผัสประสบการณ์จริงด้วยการเข้าครัว  
ลองทำน้ำเต้าหู้สด ๆ ชนเผ่าจีนยูนนานพร้อม  
เชิญชวนนักท่องเที่ยวลองสัมผัสประสบการณ์จริง  
ด้วยการเยี่ยมชมกรรมวิธีการผลิตน้ำเต้าหู้  
สด ๆ 100% ด้วยการต้มแบบพื้นบ้านด้วยเตาถ่าน

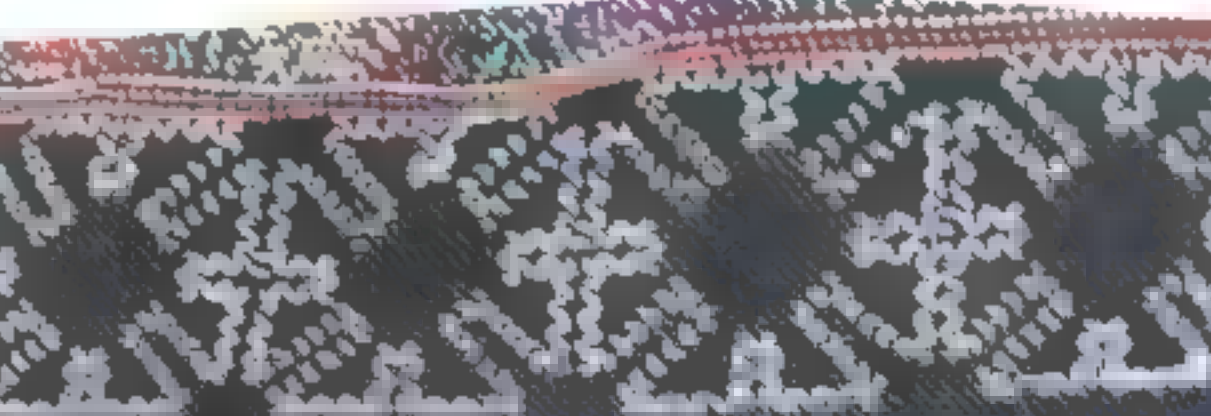




# DIY

## กิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ เรียนรู้ศาสตร์และศิลปะ การปักผ้าของ(ชาว)เขา

หลังจากเก็บเกี่ยวประสบการณ์กับหมู่บ้าน  
5 ชนเผ่าสายเลือดนักสืบบ้านแม่แอบ  
แล้วถัดมาไม่กี่วันยังคงมีเรื่องราวของชาวเขา  
เผ่า “อ๊วเมี่ยน” ที่โดดเด่นด้วยชุดแต่งกาย  
ที่สวยงามชวนให้หลงใหล และเรียนรู้ศาสตร์  
และศิลปะในการปักผ้าแบบชาวเขาเผ่าอ๊วเมี่ยน  
ด้วยตัวเอง ให้กลายเป็นผลงานชิ้นโบว์แดง  
แห่งความทรงจำดี ๆ ติดมือเป็นของฝากกลับบ้าน  
ไปด้วย







**พิกุล เบนริมโพ** ลิ้มรส จัมน้ำตกธารนารสชาติอีสานไม้ไกลจากบ้านแม่แอ็บ จอมบะหมัก  
 ให้แะสัมผัสชีวิต... **ริมน้ำโขง “ณ บ้านท่าจันทอง”** หมู่บ้านสายเลือดอีสาน  
 หมู่บ้านเล็ก ๆ ที่ตั้งอยู่ชายแดน จ.โขงแสน ที่มีคนทั้งแสนหัววัฒนธรรม อาหารถิ่น  
 วิถีชีวิตความเป็นอยู่ และภาษาที่สื่อสารกันแบบอีสานชนานแท้ และแะ  
 รับประทานอาหารเย็น เช่น แะจับกินกับข้าวเจ้าจิ้ม ห่อหมกปลากะพงทอดสด  
 ในบรรยากาศริมน้ำโขง **“จับโลกเมืองเหนือรสชาตอีสาน”** ที่สืบต่อการแสดงจาก  
 ชาวอีสานล้านนาท้องถิ่น พักผ่อนให้ เติมที่กันได้ทั้งครอบครัว ที่บ้านท่าจันทองแห่งนี้  
 ยังมีโฮมสเตย์ให้เลือกพัก สัมผัสบรรยากาศริมน้ำโขงแบบจุ่มดื่มกันได้ ซึ่งนอกจาก  
 จะสะดวกสบายแล้วยังเปิดโอกาสให้ได้สัมผัสความอบอุ่น และมีรูปภาพเก็บ  
 คนท้องถิ่น พร้อมเล่นทำกิจกรรมเรียนรู้วิถีชีวิตของชาวบ้านท่าจันทอง เช่น  
**นั่งรถอีต๊อกชมริ้ว** หรือเที่ยวตามโปรแกรมที่จัดขึ้นภายในหมู่บ้าน เช่น  
 รับประทานอาหารพื้นบ้าน ชิมชาสมุนไพร สุนัขภาพที่ช่วยลดการอุบัติเหตุของไฟไหม้  
 ในถิ่นที่อด ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันโรค และฟื้นฟูพลกำลัง





# แหล่งท่องเที่ยว ใกล้เคียง

- ไม่ควรพลาดกับการเสปประสบการณ์บนดอยสะโง้ อ.เชียงแสน จ.เชียงราย ดอยที่ระดับความสูงกว่าน้ำทะเล 750 เมตร ชมวิว 360 องศา สัมผัสทิวเขาแห่ง 3 แผ่นดิน ไทย สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว และเมียนมา

- สัมผัสบรรยากาศริมฝั่งโขง เพื่อชมวิถีชาวดอย 3 ประเทศ ได้แก่ ไทย สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว และเมียนมา ที่จุดชมวิวดอยสามเหลี่ยมทองคำ ที่ อ.เชียงแสน จ.เชียงราย



# THE ARTFUL TRIBE

สืบค้นเสน่ห์ความต่างหลากหลายวิถีชนเผ่า  
สารพันสีสับแห่งชีวิตกลางขุนเขาเมืองเหนือ

ท่องไปในดินแดนล้านนา ในฐานะดินแดนที่มีนาขั้นบันได ไม่ว่าจะเป็นพื้นที่ราบหรือบนยอดดอยสูง ท่ามกลางเทือกเขาที่เรียงรายสลับซับซ้อน แทรกด้วยสายน้ำต่าง ๆ เกิดเป็นภูมิประเทศที่สวยงาม ทิวทัศน์สุดลูกหูลูกตา พร้อมด้วยภูมิอากาศที่โดดเด่น ครองใจนักเดินทางท่องเที่ยวมาโดยตลอด

นอกเหนือจากวิถีวิถีทัศน์สวยงามบนยอดดอยต่าง ๆ มนต์เสน่ห์แห่งล้านนายังเกิดจากความหลากหลายของกลุ่มชาติพันธุ์กว่า 40 เผ่าพันธุ์ อาทิ ไทลื้อ อาข่า กระเหรี่ยง มูเซอ ม้ง ลีซอ จื๋ยูนนาน ที่อาศัยกระจายอยู่ทั่วบริเวณภาคเหนือ โดยส่วนใหญ่อาศัยอยู่กลางขุนเขา ยึดถือวิถีชีวิตแบบเรียบง่าย พึ่งพิงธรรมชาติ

เรื่องราวอันหลากหลายของชาติพันธุ์ต่าง ๆ ที่หลอมรวมอยู่ในดินแดนล้านนาแห่งนี้เปรียบเสมือนเส้นสายปลายพู่กันที่บรรจงสร้างสีสันต่าง ๆ ให้แก่ขุนเขาน้อยใหญ่ กลายเป็นงานศิลป์บนธรรมชาติที่ประกอบไปด้วยวิถีพื้นเมืองของผู้คนต่างชาติพันธุ์ พื้นที่อาศัย วิถีชีวิตความเป็นอยู่ วัฒนธรรม ภูมิปัญญา และความเชื่อที่สืบทอดกันมา พร้อมต้อนรับทุกคนให้มาเรียนรู้วิถีชีวิต ตลอดจนศิลปะล้านนาหลากหลายแขนงจากสละชั้นครู หรือ ช่างฝีมือในภาษาพื้นเมืองของล้านนา ไม่ว่าจะเป็นงานไม้ งานปั้น งานทอ งานจักสาน รวมไปถึงงานครัว โดยมีผืนดินและขุนเขาเป็นห้องเรียนขนาดใหญ่

เพลิดเพลินไปในโลกกว้างกลางขุนเขาสลับซับซ้อนแห่งเมืองเหนือ พบกับผู้คนหลากหลายที่จะทำให้คุณหลุดเข้าไปในโลกแห่งประสบการณ์และแรงบันดาลใจใหม่ เพียงใช้ใจแลดูใจ..เปิดใจทำความเข้าใจจุกมุมมองวิถีการดำเนินชีวิตของชนเผ่าต่าง ๆ อย่างใกล้ชิด และเข้าใจ “เจ้าของบ้าน” จากมุมมองของแขกผู้มาเยือนบ้านหลังงามของพวกเขาในหลากหลายพื้นที่ของจังหวัด

▲ เชียงราย ▲ พะเยา  
▲ ลำปาง ▲ ลำพูน ▲ เชียงใหม่



- กลุ่มกลืนอายุศิลปะการใช้ชีวิตอันเรียบง่าย และลดการเบียดเบียนสิ่งมีชีวิตในชุมชนคนละเว้นเนื้อสัตว์ ณ หมู่บ้านปกาเกอะญอ **วัดพระบาทห้วยต้ม อ.ลี้ จ.ลำพูน** ที่เปี่ยมเสน่ห์ด้วยงานศิลปะชุมชน ทั้งการทำเครื่องเงิน ผ้าทอมือ เครื่องจักสาน พร้อมเยี่ยมชม หมู่บ้านโบราณ บ้านน้ำบ่อน้อย ที่ชาวบ้านใช้ชีวิตแบบธรรมชาติ และปฏิเสธการใช้ไฟฟ้าและน้ำประปา
- ชมบรรยากาศร่มรื่นสองข้างทางเข้าสู่...**มูลนิธิแสงดา บันลือฤทธิ์ หรือ บ้านสวนทิวไผ่งาม อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่** พิพิธภัณฑ์มีชีวิตที่เปิดให้ทุกคนได้เรียนรู้การทอผ้าโบราณ ตั้งแต่การหีบฝ้าย ปั่นฝ้าย ตลอดจนการย้อมสีจากสมุนไพรและวัสดุจากธรรมชาติ
- สีสันและเส้นเสียงกลมกลืนเป็นหนึ่งในเดียวกับธรรมชาติ ของปกาเกอะญอ แห่ง **บ้านผาหมอน ต.บ้านหลวง อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่** เกิดจากวิถีชีวิตท่ามกลางป่าและขุนเขา สรรสร้างศิลปะ การพึ่งตนเอง ทั้งการทอผ้า เครื่องจักสาน สร้างบ้านเรือน รวมถึง เครื่องดนตรีที่มาจากธรรมชาติรอบตัว
- ใกล้ชิดกับเอกลักษณ์งานศิลปะแห่งเมืองพะเยา ถ่ายทอดสู่ลูกหลาน ไม่ใช่แค่เฉพาะแต่ในโรงเรียน ณ **บ้านดินคำปู้จู้ บ้านเจดีย์งาม ต.ท่าวังทอง อ.เมือง จ.พะเยา** อีกหนึ่งแหล่งเรียนรู้ศิลปะการปั้นดิน ทั้งการสร้างบ้านดินและเครื่องปั้นดินเผารูปแบบต่าง ๆ ตามจินตนาการ ภายใต้แรงบันดาลใจแห่งชุมชนอย่าง **“เตาเผาเวียงบัว”** โดยมี คุณศักดิ์ชัย และคุณชลดา เวีย่อ เจ้าของบ้านดินทำหน้าที่ เป็นครูสอนศิลป์

- เปิดประสบการณ์สู่อารยธรรมล้านนาโบราณ ที่**พิพิธภัณฑ์เวียงพะเยา (วัดลี) อ.เมือง จ.พะเยา** แหล่งอารยธรรมพุทธาาม ชมประติมากรรม หินทราย ศิลปะสกุลช่างพะเยาพระพุทธรูปหินทราย วัตถุโบราณ เครื่องถ้วยเวียงบัว ชมการจำลองวิถีชีวิตชาวนา การทำนาแบบโบราณ ผ่านแววตาและถ้อยคำ บอกเล่าโดยมีคฤศก์รุ่นใหญ่ประจำชุมชน
- แวะ **พิพิธภัณฑ์ เซรามิคธนบดี อ.เมือง จ.ลำปาง** ชมสาธิตการทำ ชามตราไก่แบบโบราณ ชมชามตราไก่ที่วาดโดยศิลปินแห่งชาติ และทดสอบระบายสีลงชาม และเทวน้ำเซรามิค ตามจินตนาการของตัวเอง พร้อมเลือกซื้อสินค้าราคาย่อมเยา จากโรงงานขนาดย่อมภายใน ที่ตอกย้ำความมีชีวิตชีวาของพิพิธภัณฑ์แห่งนี้
- คว่ำกลองกระโดดขึ้นรถอีแต็ก ไต่ขึ้น **ดอยสะเกี๋ อ.เชียงแสน จ.เชียงราย** ดอยที่สูงถึง 750 เมตร จากระดับน้ำทะเล ชมหมู่บ้านชาวอาข่า ที่ร่วมกัน พัฒนาบ้านเกิดให้เป็นแหล่งท่องเที่ยว พร้อมเรียนรู้วิถีชีวิตชาวอาข่า ผ่านขันโตกอาหารขึ้นชื่อประจำเผ่า 13 ชนิด ที่จัดให้กับผู้มาเยือน ได้ล้อมรอบบนจุดชมวิว 360 องศา สัมผัสทิวเขาแห่ง 3 แผ่นดิน คือ ไทย สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว และเมียนมา
- แวะหมู่บ้านชาวเขาเผ่าเย้า หรือที่รู้จักในชื่อใหม่ว่า **“อ๊วเมียน”** ซึ่งไม่เพียงมีความสามารถในการทอผ้าลวดลายวิจิตรงดงาม มีการแสดงจากเยาวชน ภายใต้เครื่องแต่งกายประจำเผ่าที่สวยงาม และเป็นเอกลักษณ์ บรรยากาศภายในบริเวณหมู่บ้านอ๊วเมียนแห่งนี้ ยังเต็มไปด้วยธรรมชาติและดำเนินชีวิตตามวิถีดั้งเดิมของชาติพันธุ์



บ้านห้วย จ.เชียงราย โทร: 08 1952 7058, 08 6194 2647  
กกก.สำนักงานเชียงราย โทร: 0 5371 7433

ตำแหน่งที่ตั้ง Latitude Longitude :

เส้นรุ้ง ละติจูด Latitude 20.19793 , เส้นแวง ลองจิจูด Longitude 100.23758

